

Les méthodes d'enracinement du Corps et de l'Esprit le samedi 14 novembre

» Mais où sont mes clés ? Qu'est-ce que tu disais au fait ? Je n'ai pas la tête sur les épaules en ce moment... »

Pour dire vrai : il n'est pas facile d'être toujours là, avec les autres, avec soi-même, dans ce monde...

Alors le travail sur l'enracinement et la verticalité intérieure offre plus qu'une simple méthode. C'est plutôt le commencement d'un lent processus d'incarnation.

Cette journée débute par une réflexion nécessaire à l'appréhension de certains concepts comme l'équilibre, la stabilité, l'enracinement, la présence...

Puis nous verrons des pratiques corporelles et mentales, des postures, des mouvements avec des visualisations et plein d'autres méthodes visant à rester centré sur l'instant présent là où l'on est.



Aujourd'hui, les informations négatives que l'on reçoit de toute part, nous donnent plus envie de fuir que de rester là où l'on est.

Cependant, on ne peut pas continuellement échapper au réel. Alors donnons-nous ensemble les moyens de vivre chaque instant avec intensité.



*Possibilité d'apporter son déjeuner
et de manger sur-place.
Ou bien, petite restauration à proximité*

Samedi 14 novembre de 9h30 à 18h00, 22 chemin Camille Gas,
Saint-André-de-La Roche. Réservation au 06 75 46 53 99 ou
par E.Mail sur christophe.saramito@wanadoo.fr

Tarif : 80 euros la journée

[Retour](#)